

如何擁有精神健康 和克服精神病患



醫院管理局
HOSPITAL
AUTHORITY



青·山·醫·院
Castle Peak Hospital



青山醫院精神健康學院
Institute of Mental Health
Castle Peak Hospital

目錄

內容	頁數
甚麼是精神病？	1
精神病有多普遍呢？	2
甚麼引致精神病？	3
精神科醫生如何診斷精神病？	4
精神科治療如何發揮效用？	5
如何克服對精神病逃避的態度？	6
如何「靠自己、靠意志」去克服精神病？	7
在精神病中，甚麼是康復？	8
家人和朋友如何在患者康復進程中提供支持？	9
為甚麼精神病「好番」後還要食藥？	10
如何處理精神科藥物的副作用？	11
如何擁有精神健康？	12

每個人都想自己擁有精神健康，但是可能事與願違，原因可能是我們根本沒有弄清甚麼是精神健康。是不是沒有精神病就等於精神健康呢？怎樣才算是「精神病」呢？「精神病」能否醫治？

甚麼是「精神病」？

很多人害怕患上精神病。不少人亦濫用「精神病」一詞去批評別人。究竟甚麼是精神病呢？

疾病是指人體的器官機能和結構因某些原因而產生異常變化，並引起各種症狀及能力喪失。例如冠心病是心臟的機能因心肌裏面的血管栓塞，因而產生心絞痛等病徵，以及心臟功能衰竭。當心臟病牽涉的器官是心臟，精神病所牽涉的器官就是腦部。在精神病中，大腦某部分受損，產生了各種病徵，包括認知功能、思想、情緒、感官、行為、生理功能（如睡眠、食慾）的異常，並影響一個人在生活上各方面的表現。

要明白精神病，我們需了解「腦部」(brain)與「心理」或叫做「精神」(mind)的關係。

我們所講的「心理」或「精神」(mind)其實是一種大腦活動的表現，其中包括思想、情緒、行為、感官等。大腦就是產生「心理」的器官。



和其他器官的疾病一樣，絕大部分的精神病都可以透過適當的治療而康復。尤其是近年隨着科研的發展，精神科治療得到很大的改進。所以如有精神健康問題，應及早尋求協助。

精神病有多普遍呢？

精神病較一般人預期的更為普遍，每一個人都有機會患上精神病。常見的精神病包括：認知障礙症、與物質濫用（如酒精、鴉片、興奮劑等）有關的精神障礙、思覺失調、情緒病、焦慮症（包括廣泛焦慮症、驚恐症、強迫症等）、飲食失調、兒童及青少年精神病（包括自閉症、過度活躍症等）。

英國一個大型的調查發現，在職人口之中每六個人便有一個人患有精神病，即是患上精神病就如患上哮喘病一樣普遍。此外，每二十位六十五歲以上的長者就有一位患上認知障礙症。在已發展國家，大約百分之五的男士以及百分之十的女士在一生中會患上抑鬱症。在二零零零年，世界衛生組織預期二十年後抑鬱症將成為全球第二大重症，僅次於冠心病。

社會對精神病的歧視和誤解，常令患者不願意求診及接受治療。即使患者鼓起勇氣求醫，他們常常也要隱瞞自己的病。這令到一般人有錯覺，以為精神病很罕見。所以當我們明白精神病並非是絕症以及其普遍性，我們便更能幫助自己及其他人克服精神病患。

甚麼引致精神病？

精神病所牽涉的器官是腦部。和大部分其他器官的疾病一樣，精神病是由外在及內在的成因一起造成的。

在精神病中，內在的成因主要是由遺傳所造成。外在成因主要是「精神壓力」——「精神壓力」主要來自生活中各種令人傷心及精神耗損的事，例如童年時受虐待、失戀、失業、工作及家庭負擔。精神壓力引致體內產生過量的「壓力荷爾蒙」（包括「皮質醇」），從而損害腦部。其他外界壓力可以是有毒的化學物質（例如酒精、毒品），或者直接的大腦創傷（例如中風、頭部創傷）。

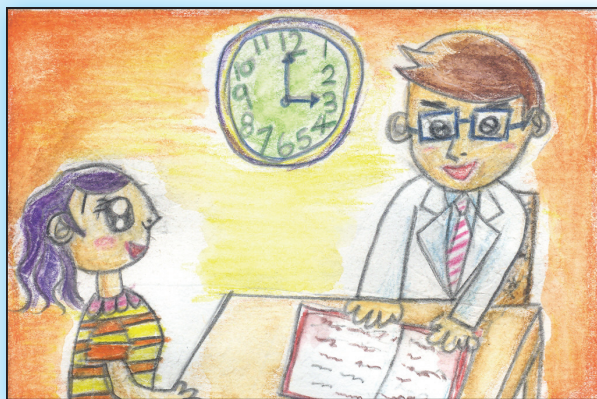
若一個人的腦部先天上，基於遺傳因素在生理功能上較脆弱，當面對外來壓力（如失戀的打擊或吸食毒品），他的腦袋到了不能再承受的程度時，精神病即告發生。各種精神病有不同的主要症狀，例如抑鬱症的主要症狀是情緒抑鬱；思覺失調的主要症狀是思想及感官異常；認知障礙症的主要症狀是認知功能受損。症狀之不同取決於腦部哪一個部位受創，以及個人先天性傾向哪一種病。

精神科醫生如何診斷精神病？

每個人都會有情緒波動，或者有些極端的想法。究竟精神科醫生如何診斷精神病呢？

一般而言，精神病有兩部分：一、病徵；二、病徵所引致日常生活功能上的影響或令人感到的困擾。精神科醫生在鑑定每一個病徵時，會考慮其持續性、嚴重性和其他伴隨的症狀。例如，在抑鬱症中，情緒會整天顯著低落及持續超過兩個星期，並伴有其他症狀（例如疲倦及對事物失去興趣）。這些病徵影響患者的日常生活，例如工作能力。

精神科醫生會聆聽病人表述的感受和想法，以及觀察病人的行為。醫生亦會收集病人相關的背景資料及生活情況，以及親友對病者的觀察。醫生會根據一系列國際公認的診斷標準，來鑑定病人所患的精神病的種類，並且分析病人生活上各種問題如何促使精神病的發生。



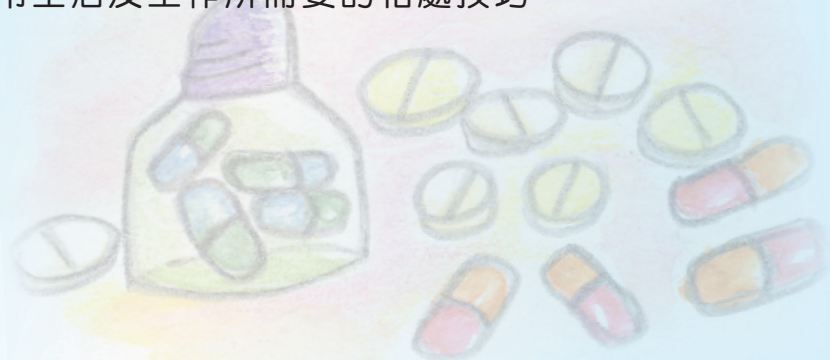
醫生利用抽血檢查及電腦素描等作為輔助，以排除身體其他部分疾病所導致的精神病病徵。所以，精神科醫生的臨床技巧以及病人是否願意透露病情，對於準確地斷症及計劃對病人最佳的治療，是最為重要的。

精神科治療如何發揮效用？

精神科治療主要分為「藥物治療」、「心理治療」及「復康訓練」。「藥物治療」是透過平衡腦部裏傳遞訊息的化學物質，例如抗思覺失調的藥物，主要是透過調節腦內一種名為「多巴胺」的化學物質，從而抑制妄想的出現。一些藥物甚至可以促進腦部受損部位的修復，例如抗抑鬱藥一方面加強腦細胞之間「血清素」的傳送，另一方面促進腦部產生一種名為「BDNF」的腦神經生長因子，從而促進受損的腦部區域康復。

「心理治療」幫助病人改變自己的思想及行為模式。例如在抑鬱症中，認知行為治療是透過引導病人嘗試改變現有的負面思考及消極的行為模式，從而改善情緒。雖然稱為「心理」治療，但治療的最終效果，是透過改善病人思考及行為模式，達致改善腦細胞的結構及功能，以及減低病人日常的精神壓力，從而促進腦部的復元。

精神科復康訓練透過安排病人做一份與其能力相符的工作，以維持他對工作的動力以及工作技巧的掌握，並讓患者重拾在日常生活及工作所需要的相處技巧。



如何克服對精神病逃避的態度？

人面對難以處理的問題時，有時都會採取「否定」或「逃避」的態度，雖然這是可以理解的，但這的確不是解決問題的良好態度。你曾否試過面對困難時（例如和伴侶有感情問題），採取否定的態度（例如扮作若無其事，總是擱置和伴侶理性討論問題）？同樣地，雖然病患者已被精神病病徵折磨了一段時間，但他對精神病的恐懼，以及一系列「災難化」的錯誤想法（例如無藥可醫、終身被困精神病院等）令他不能踏出求醫的第一步。他可能會告訴自己，只要一日沒有求診，沒有被醫生確診有精神病，自己仍然是沒有精神問題。情況就有如一些人雖然明顯肥胖，以及生活習慣不健康，但堅拒接受身體檢查，因為他們相信只要一日不驗身，沒有被確診有糖尿病或膽固醇高，自己仍然是「健康」，可以繼續現在的飲食習慣。

要克服否定及逃避的態度，患者應該告訴自己：「絕大部分的精神病都可以康復」。患者越早接受治療，便越早康復。親友的鼓勵固然重要，但最終都是要靠自己拿出勇氣去求醫。



如何「靠自己、靠意志」去克服精神病？

一些精神病患者，即使已感受到精神病病徵所帶來的痛苦，他們仍拒絕治療。其中一個原因是源於對「靠自己、靠意志」這句說話的曲解。例如：接受治療等同於依賴藥物，拒絕治療是「靠自己」的表現，一個人只可以在「選擇治療」和「選擇靠自己」之間二選其一。

事實上，所有疾病的康復都是靠病人自己；病人須自己選擇求醫、服食醫生處方的藥物或參與其他治療，以及依吩咐改變生活習慣。醫護人員提供的治療，作用有如一件工具，病人拾起這件工具，促進身體受損部分的復元。

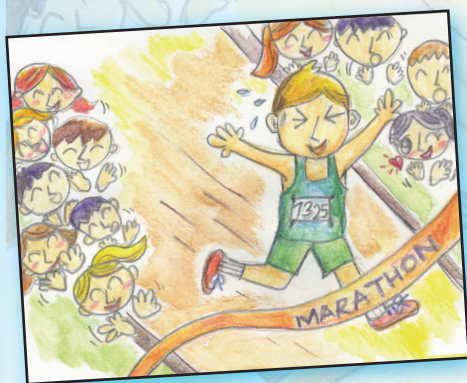


在精神病中，精神科藥物有如一對鞋，患者穿上它，踏上康復之路。藥物並不是一輛代步的交通工具，所以它不能直接運載你到康復的終點站。由此可見，接受精神科治療需要很多勇氣及毅力，因為治療每每需要患者有恆心地服藥、覆診、改變生活習慣、及改變固有的思想行為模式。所以，接受精神科治療就好像一位頂級的運動員根據教練的建議接受訓練，持之以久。這絕對是「靠自己、靠意志」。

在精神病中，甚麼是康復？

在精神病中，康復是指患者重拾對自己生命的控制權，以及在學業、工作、人際關係上，擁有社會上一般人所應有的機會及角色。要達到這些目標，很需要將因大腦功能障礙而產生的各種病徵糾正，在這一方面，精神科藥物是尤其重要。隨着病徵得到妥善處理，復康訓練以及親友的支持便能幫助患者重拾他在家庭、朋友及工作間的角色。

康復進程好比跑一程馬拉松，患者親身跑向康復的目標。身邊的人，包括家人、朋友及醫護人員，提供精神支持、專業意見及有用的工具（例如藥物治療），以增加患者的力量以跑到目標。歸根究底都是病人自己接納他人意見，採用提供的工具，親身參與各種治療有關的活動，把自己帶向康復的目標。



如一場馬拉松般，康復進程需要很多的勇氣和毅力，而心存希望是最重要的原動力。事實上，的確有足夠的客觀理據去支持這份希望，因為醫學的進步令治療越來越有效。

家人和朋友如何在患者康復進程中提供支持？

絕大部分的親友都愛護患者，替患者的病感到難過，衷心希望患者康復。但很多時，親友忽略了一些細節，結果未能將關心轉化為一些真正能幫助患者康復的行動。首先，我們很容易忽略了患者在其他方面的長處，例如性格上為他人設想、尊敬長輩；在藝術、體育或烹飪的才能。另外，當親友鼓勵患者接受治療時，患者可能會感到尷尬或羞恥。親友可能不自覺地用了一些錯誤的方法，例如當患者有一些不恰當的舉止，親友基於愛惜患者，着緊患者的生活，可能會責罵他。但當這些不恰當的表現是源於腦部功能障礙，責罵根本沒有療效。

親友應多留意患者的長處，並鼓勵患者發揮。即使只是做好一項嗜好，都已能提升一個人的自信。當親友提醒或建議患者服藥及接受其他治療，需要顧及患者的感受。親友可試想想假若自己是一位精神病



患者，問一問自己有甚麼說話是自己不想聽到，即可大約知道與患者溝通時要注意的地方。親友應多聆聽患者，引導患者講出他認為對自己有益的做法。相對於別人對患者的規勸，患者往往較容易實行由自己親口說出的計劃。

為甚麼精神病「好番」後還要食藥？

在精神病復元的概念中，很多人誤解「藥物治療」的角色。這個誤解很普遍，原因可能是在很多其他疾病之中，例如肺炎，病人應該繼續治療直至病菌被消除，當病菌已被消除時，病人便應停止服食抗生素。停止服藥似乎成了肺炎康復的指標。

對於精神病患，很多時即使病徵完全消退，病人重拾狀態去應付工作及生活，但精神科醫生會建議繼續藥物治療一段時間（為期數月甚至數年）。為甚麼「好番」還要食藥呢？原因是即使同一藥物，在治療中不同階段的角色都不同，在病徵已醫好後，藥物的角色便是為了鞏固康復。

大部分精神病是由壓力而引起的腦部損傷所造成。精神科藥物能促進腦部受損部位的修復，糾正腦部化學物質的失衡。當隨着大腦受損部位功能恢復，病徵便會消退。由於遺傳因子在腦部某些部位所引起的脆弱性仍然存在，再加上，導致上次病發的壓力來源很多時會重現，這兩個因素均構成病發的風險。所以，持續的藥物治療提供了一份保護，鞏固康復，大大減低病發的風險。

其實，在日常生活上，我們很多時都會採取一些保護措施，以維持健康及防止再一次生病。例如一些人比較容易曬傷，所以每次戶外活動時，都會搽防曬用品。又例如一些人容易着涼，所以每次進入商場或戲院都會加穿一件外套。這道理就和採用藥物治療來防止病發一樣。

如何處理精神科藥物的副作用？

每一種藥物，無論是中藥或是西藥，都會有副作用。而每一種藥物出現的副作用可以多達數十種，這反映了副作用的出現是因人而異，常見的副作用（大約出現多於百分之十的病人）通常只有幾種，其餘的都不太常見。在精神科藥物方面，近十數年，新一代精神科藥物在減低副作用方面已大大改善。同時，隨着身體慢慢適應藥物，副作用很多時會有所消退，所以醫生可透過調校藥物的分量、更改服藥次數及時間，以減低藥物的副作用。病人向醫生詳細描述服藥後的不適是非常重要的，醫生會判斷這些不適是由於副作用、屬於一種精神病徵、還是一種新疾病所引起的。有些時候，副作用是無可避免的，但是醫生會和病人商討，平衡病發的風險及副作用的害處，決定選擇哪一種藥物治療。害怕副作用而完全拒絕藥物治療是一種不智的做法，因為即使一種藥物有副作用，醫生永遠有調校藥物分量、「轉藥」、甚至停藥的選擇。



如何擁有精神健康？

首先，「精神健康」和「身體健康」是密不可分的。精神病所牽涉的器官是腦部。大腦作為身體其中一個器官，其運作與其他器官是息息相關。正常的大腦運作有賴其他器官的正常運作，例如，若心臟衰竭，或腦血管閉塞，大腦得不到足夠的血液和氧氣，腦部便不能正常運作，導致神智不清。同樣地，腦部亦影響其他器官的運作，例如，大腦想起一些令人驚嚇的事物，即時會心跳加速，血壓上升。

均衡飲食、充足睡眠、經常運動會令你身體和精神健康。運動能減低精神壓力。還有，永遠不接觸毒品，不濫用酒精，以免腦部受損。而「沒有疾病」不等如擁有健康。

「健康」的定義為個人在生理、心理及社交三方面的和諧安寧。要精神健康，我們應保持與人接觸，與人分享快樂及分擔憂愁，如有精神健康問題，及早求助，因為絕大部分的精神病，現在都有有效的治療，大部分病人都可以康復。



此外，培養良好的嗜好、積極學習新事物，以維持身心的活躍；學習壓力處理、培養正向思維，都是擁有精神健康的良方。我們不能控制所有發生在我們身上的事，但我們可以選擇看每件事物的角度。有證據顯示，「正向心理學」可以促進精神健康。

由此可見，雖然大部分的精神病都有遺傳的因素，但我們仍有很多方法促進精神健康和減低患病風險。這些方法都容易明白，卻亦容易被忽略。



作者：崔永豪醫生
插畫：陳誦文小朋友
出版：青山醫院精神健康學院
地址：新界屯門青松觀路十五號
電話：2456 7111
傳真：2455 9330
網址：www.imh.org.hk

青山醫院（第三版）

© 本刊物任何部分之資料，未獲版權持有人允許，不得用任何方式（包括電子，機械、影印或記錄）抄襲、翻印、儲存在任何檢索系統上或傳輸。

本刊物之印刷費用全賴各界熱心人士捐款贊助。
請您捐款支持青山醫院的精神健康教育推廣，捐款途徑請瀏覽www.imh.org.hk。